Collection

« La Santé dans ma poche »

Les 4 Merveilles

la carotte

le citron

l'ail

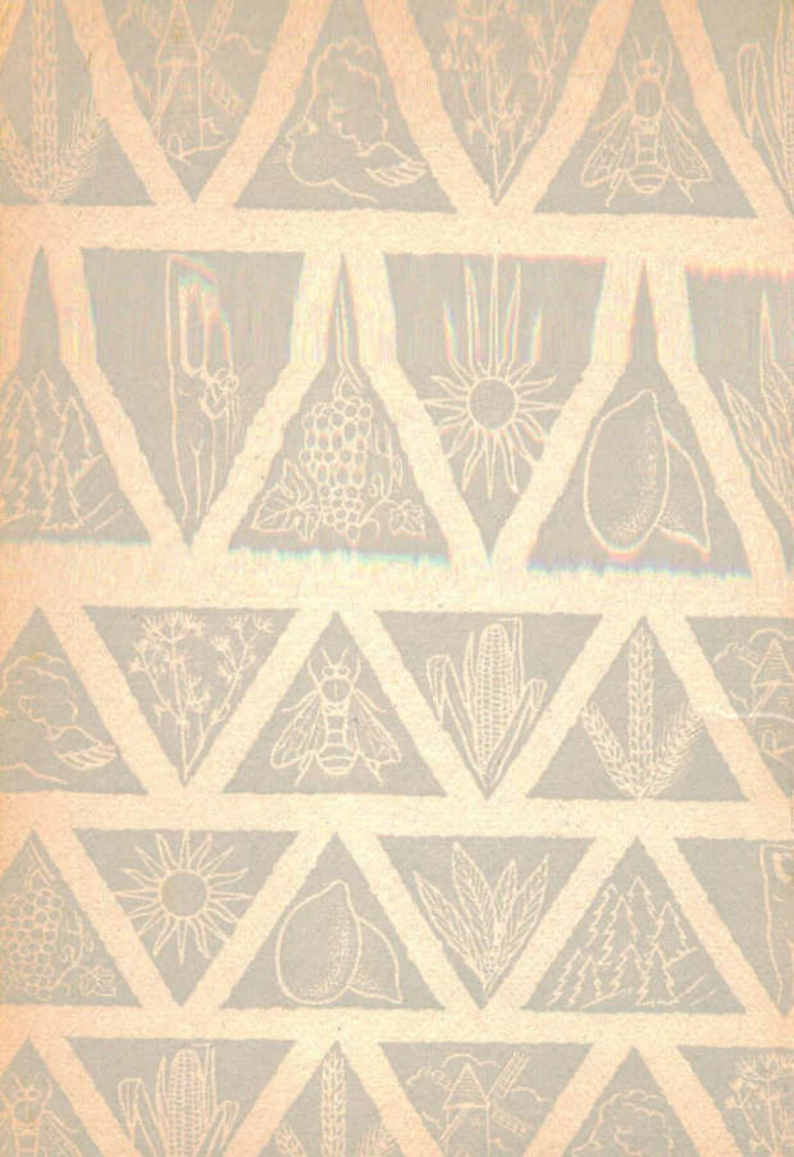
le thym



Éditions de la Revue « Vivre en Harmonie »

Raymond DEXTREIT

Auteur - Éditeur



Raymond Dextreit

Les 4 Merveilles

la carotte, le citron, l'ail, le thym

60e MILLE

Editions de la Revue «Vivre en Harmonie»
5, rue Émile-Level — Paris-17e

S.I.P.E., 32, rue de Ménilmontant, Paris-20e

LA CAROTTE

LA carotte de l'antiquité n'était pas la racine tendre et charnue que nous connaissons et apprécions, mais un pivot coriace, âcre au goût, à l'odeur prononcée. Nos palais modernes et nos mâchoires atrophiées s'accommoderaient certainement assez mal de cette variété rustique.

L'appellation a également évolué ; on l'a désignée successivement par les termes de : pasticana gallica, carvita, garroite, pastenade, qui, à la suite d'hybridations ont abouti à la forme actuelle, constituant de multiples variétés, adaptées à la région ou à la saison.

La valeur nutritive de la carotte est incontestable et a été mise en valeur à la suite de travaux sur les hydrates de carbone. Ces substances énergétiques consistent, dans la carotte, en *amidon* et en sucre formé de *glucose* et *saccharose*. Le saccharose sera transformé,

dans l'organisme, en *glucose*, qui est le plus important et le plus assimilable des sucres.

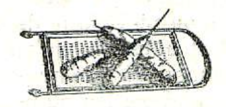
A l'état pur, comme dans le sucre industriel, *glucose et saccharose*, freinant le transit intestinal, favorisent la constipation. Ce danger n'est pas à craindre avec le sucre naturel de la carotte. Ajoutons que le sucre industriel est totalement dépourvu *d'invertine* (ferment permettant l'utilisation des sucres). La carotte fraîche est particulièrement riche en *glucose et saccharose* dont la valeur décroît avec le vieillissement.

L'autre partie des sucres, *l'amidon*, est transformé en *dextrine*, puis en *maltose*, enfin en *glucose* qui traverse la paroi intestinale et rejoint le foie par la veine porte. Dans le foie, ce *glucose* est emmagasiné dans la cellule hépatique, sous forme de *glycogène*. Il redeviendra *glucose* pour être distribué dans le sang, selon les besoins. Le *glucose* est utilisé, notamment pendant le travail musculaire, à la suite des réactions dans lesquelles interviennent l'eau et le gaz carbonique ; la présence de la *vitamine* B^1 étant indispensable à ces transformations, de même qu'à l'utilisation des substances terminales.

Si, dans le sucre industriel, est absente cette *vitamine* B^1 (ou thiamine), il n'en est heureusement pas de même pour la carotte, qui la contient en abondance. Ainsi qu'il vient d'être dit, la présence de la *vitamine* B^1 est nécessaire à la formation d'une diastase permettant

la dégradation du glucose dans les cellules. En cas de carence en *vitamine* B^1, le processus des dégradations est stoppé. Les substances arrêtées à un stade intermédiaire de leur transformation deviennent des poisons qui se répandent dans l'organisme ; des troubles nerveux en constituent la première conséquence.

En plus de la *vitamine* B^1, la carotte contient encore les *vitamines A*, B^2 et *C*, plus du *carotène* (provitamine A). La *vitamine* B^2 (ou riboflavine) participe à l'équilibre des fonctions de nutrition et à la respiration des tissus. La *vitamine* C (ou acide ascorbique) maintient la cohésion des cellules dans les tissus organiques et contribue à assurer leur nutrition.



Il faut faire une place particulière à la *vitamine A* qui existe en abondance dans la carotte, en même temps que le *carotène* dont il suffit d'un centième de milligramme dans le foie pour permettre la formation de réserves importantes de *vitamine A*. Cette *vitamine A* (ou axérophtol) est dite « de croissance et de rajeunissement ». Sa carence conduit à l'amaigrissement par dénutrition ; au dessèchement des cellules de la peau, des muqueuses et des

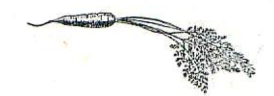
phanères (ongles, poils, etc.) ; à des troubles d'ordre divers (nervosisme, anxiété, maux de tête...). La *vitamine A* exerce une influence notable sur l'équilibre des hormones sexuelles et est un élément de protection. Sa provitamine (carotène) est indispensable à la croissance et même à la vie ; elle stimule les surrénales, surtout lors de la grossesse, pendant laquelle elle active la destruction des toxines provenant des contractions musculaires de l'utérus.

On peut faire confiance à la carotte pour un approvisionnement abondant en divers corps minéraux : *calcium et acide phosphorique, sodium et magnésium, potassium, oxyde de fer et arsenic*... Remarquer les associations de complément (par exemple : calcium et phosphore, d'où phosphate de chaux, etc...). Le *calcium* n'est utilisable qu'en présence du *phosphore* (et aussi de quelques autres corps, toujours présents dans les aliments naturels) ; il est nécessaire à la coagulabilité du sang, en favorisant la transformation de la *prothrombine* en *thrombine* (ferment permettant au sang de se coaguler) et il diminue l'excitabilité neuro-musculaire. La vie des cellules n'est possible que dans une solution salée, d'où l'intérêt du *sodium*. Le *potassium* règle l'hydratation des cellules et contribue à la formation des cellules du sang. Le *magnésium* participe à la formation du squelette et des humeurs ; c'est un régénérateur de la subs-

tance fibreuse des nerfs. Le *fer et l'arsenic* contribuent à la formation du sang.

Il est évident que cette profusion d'éléments minéraux est à l'origine de la *réaction alcaline* de la carotte, remède tout indiqué de l'acidité humorale. La carotte, par ailleurs, renforce les immunités, en permettant l'élaboration de *substances protectrices ;* favorisant le métabolisme des graisses phosphorées, elle permet une meilleure utilisation nutritive des œufs.

On doit regretter que la carotte soit parfois bannie de la table du diabétique, car *elle contient, justement, un produit abaissant le taux du sucre sanguin.*



Les *pectines* de la carotte contribuent à modifier favorablement la *flore intestinale* et à rétablir son équilibre lorsque celui-ci a été perturbé ; pendant que sa *cellulose* assure un balayage de l'intestin, doux mais efficace, tout en y apportant des éléments vitalisants. Il est d'ailleurs remarquable que la carotte peut agir avec autant de bonheur dans la constipation que lors de relâchement. Si elle peut juguler une diarrhée grâce à ses *pectines* et

ses *éléments de protection*, sa *cellulose* et d'*autres éléments vivants* stimulent à la fois *intestins* et *foie*. Ayant *la propriété de fluidifier la bile*, la carotte est irremplaçable dans l'insuffisance hépatique et les autres affections du foie.

Si elle augmente la secrétion du lait, la carotte intervient aussi avec succès dans l'*acétonémie* et la *coli-bacillose*. Le PROFESSEUR BINET a signalé sa propriété de rénover le sang en augmentant le nombre des hématies et leur teneur en hémoglobine.

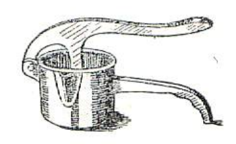
NOUS AVONS ETE TEMOINS DE VERITABLES RESURRECTIONS, GRACE A LA CAROTTE, DE MALADES A TOUTE EXTREMITE. DES GRANDS ANEMIES, MAIS SURTOUT DES MALADES DU TUBE DIGESTIF, SOUFFRANT D'ULCERES DU DUODENUM OU DU COLON, FAISANT PARFOIS DE GRAVES HEMORRAGIES INTESTINALES. LA CAROTTE A BIEN SOUVENT REUSSI LA OU TOUT AVAIT ECHOUE.

Quand un bébé souffre de diarrhées, il faut cesser toute autre alimentation et le mettre exclusivement au jus de carottes crues (coupé d'eau) jusqu'au retour des selles normales. En principe, pour les bébés, on coupe le jus de carottes dans les mêmes proportions que l'on couperait du lait dans l'allaitement au biberon.

Un célèbre phytothérapeute, le Dr ARTAULT

DE VEVEY, a guéri de nombreux enfants, atteints d'impétigo de la face, en leur faisant absorber, journellement, 50 à 100 gr. de jus de carottes crues, auquel on ajoutait une pincée de sel. Leur teint s'éclaircissait et les croûtes disparaissaient en deux mois.

Pour profiter de toutes les vertus de la carotte, il est préférable de l'utiliser crue, râpée et assaisonnée avec de l'huile d'olives (sel marin, jus de citron et ail râpé, facultatif). On peut aussi la croquer, tout simplement, ce qu'aiment souvent faire les enfants ; ce en quoi il faut les encourager.



Pour un usage plus spécialement curatif, il est indispensable de recourir au jus, le demi-litre de jus, courant dans une cure, représentant, à peu près, un kilo de carottes. En plus donc de la consommation habituelle de carottes crues, il sera possible de prendre un grand verre de jus, deux ou trois fois par jour (matin à jeun et avant ou entre les repas). Dans les cas graves, on peut en prendre un litre ou plus, sans rien d'autre. Aucun aliment n'est plus propice à la *reminéra-*

lisation et à la *reconstitution d'un sang normal* que cette cure de jus de carottes obtenu en pressant des carottes préalablement râpées (inutile d'éplucher), à moins que l'on ne dispose d'un centrifugeur électrique, dans lequel on introduit la carotte entière, simplement lavée et essuyée.

En usage externe, la carotte offre d'intéressantes perspectives, notamment en pansement des *plaies, brûlures et ulcères.* Ainsi que l'a signalé le *Dr H. LECLERC,* la carotte est un *topique* analgésiant, utilisé avantageusement pour panser les *épithéliomas* « à ciel ouvert » inopérables ou incurables. On étale la pulpe de carottes, mise dans une mousseline, sur toute la surface de la plaie. On obtient ainsi le nettoyage de la plaie, la sédation de la douleur, l'arrêt des hémorragies, une amélioration de l'état général.

Remarquons encore que le jus de carottes crues raffermit les tissus flasques et en entrave l'affaissement et le plissement (rides).

C'est un préservateur ou un remède des coups de soleil. Pour cet usage, on peut l'utiliser, conjointement, avec l'huile l'olives. En cas de sinusite ou de rhume de cerveau, en introduire dans le nez.

Ce jus de carottes, riche en éléments vivants, protecteurs, agit non pas en détruisant quoi que ce soit, mais en revitalisant l'organisme, en totalité ou en partie. On ne saurait

donc parler de « remèdes » selon les conceptions habituelles, mais de stimulation du mécanisme défensif et de renforcement des fonctions de reconstruction. Si l'on veut parler de remède, il faut dire que c'est un remède doué d'intelligence.



LE CITRON

LE *Citronnier* ou *Limonier* (Citrus Limonum) serait originaire de l'Inde où on le trouve encore à l'état sauvage. Il fut d'abord acclimaté en Mésopotamie et en Médie, puis on le retrouve en Egypte et en Palestine d'où les Croisés, après l'avoir cultivé, l'introduisirent en Europe. De leur côté, les Arabes l'avaient naturalisé en Afrique et dans le midi de l'Espagne d'où il gagna également l'Italie et le midi de la France.

De tous temps, le citron a été apprécié pour son action antivénéneuse ; on disait même qu'il immunisait contre les morsures de serpents. Le célèbre médecin arabe, *Avicenne*, le prescrivait dans diverses affections, notamment la jaunisse, les vomissements, les mauvaises digestions. Il était connu aussi comme fébrifuge.

De nos jours, de longues controverses ont été entretenues autour du citron, mais les

solutions de sagesse semblent prévaloir, et le citron est maintenant utilisé largement, même dans les hôpitaux publics ; le nombre des médecins qui le recommandent va croissant.

On ne manque pas de preuves scientifiques attestant de la valeur du citron, et l'on doit donner toute leur importance aux expériences des Prof. MOREL et ROCHAIX, rappelées par le Prof. Th. BONDOUY (1), sur *l'action microbicide des essences de fruits :*

1) *Méningocoque :* neutralisé en 15 minutes par les vapeurs des essences de citron ;

2) *Bacille d'Eberth (typhoïde) :* neutralisé en moins d'une heure par les vapeurs d'essence de citron ;

3) *Staphylocoque doré :* neutralisé en deux heures par les vapeurs d'essence de citron ;

4) *Bacille de Klebs-Loffler* (diphtérie) : les vapeurs de citron ont une action antiseptique sur le bacille diphtérique.

Action microbicide par contact des essences de fruits, à l'état liquide : 1) *Bacille d'Eberth :* ce bacille est neutralisé en 5 minutes par l'essence de citron ; *Staphylocoque :* neutralisé en 5 minutes par l'essence de citron ; *Bacille de Klebs-Loffler :* neutralisé en 20 minutes par l'essence de citron.

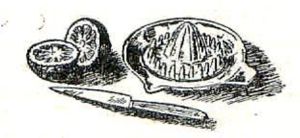
Le Prof. BONDOUY écrit par ailleurs : « Les propriétés du *citron* ont été utilisées par M. LEVEN qui considère ce fruit comme un mé-

---

(1) *Les Fruits* (Baillières et Fils, éditeurs).

dicament spécifique de nombreuses stomatites et glossites ; par M. BERLUREAUX qui emploie depuis longtemps, avec succès, le jus de *citron* contre les vésicules d'herpès ; MM. CAUSSADE et GOUBEAU ont obtenu de bons résultats dans le traitement des syphilides buccales par le *jus de citron*. Ajoutons que CAZIN a reconnu, au *suc de citron*, des propriétés fébrifuges dans le paludisme et que DESPLATS l'a conseillé comme antiprurigineux. Enfin, le *citron* est également doué de propriétés hémostatiques (épistaxis, gastrorragies, entérorragies, néphrorragies) ».

C'est le Dr Ed. BERTHOLET qui signale (1)



que « le professeur LABBE, dans le but de diminuer l'acidité du sérum sanguin des arthritiques et autres acidifiés, leur administre quatre jus de citron par jour. Et les résultats heureux ne se font pas attendre. La cure de citron, bien dirigée, rend d'immenses services pour lutter contre le rhumatisme, l'arthritisme, la goutte et le scorbut. Le citron a été préconisé également comme un bon tonique tant

---

(1) *Végétarisme et Spiritualisme* (Ed. Rosicruciennes).

du système nerveux que du sympathique. RANCOULE a observé que le jus de citron agit comme calmant d'une muqueuse stomacale irritée par des sucs digestifs trop acides (...). La citronnade naturelle est la boisson de choix à administrer aux fébricitants, en cas de vomissements incoercibles ou d'hémorragies profuses. Les citrates de soude et de potasse ont un pouvoir dépurateur remarquable, ils diminuent la viscosité sanguine, en débarrassant le sérum des substances mucoïdes qui l'encrassent et qui diminuent sa vitalité ainsi que sa capacité de fournir la thrombine (ferment coagulant), utile pour la cicatrisation et l'oblitération des vaisseaux lésés. Le sang, ayant perdu sa viscosité anormale, devient plus fluide et circule plus aisément dans les vaisseaux sanguins, d'où rapide diminution de la pression artérielle ; son sérum peut alors filtrer plus librement au travers des parois capillaires, ce qui permet un apport plus régulier et plus abondant de substances nutritives aux cellules constitutives des organes dont les fonctions biologiques s'accomplissent alors avec beaucoup de facilité. Certains auteurs estiment qu'une cure de citrons bien conduite remplace la saignée et agit très favorablement dans les cas de varices ou de phlébites. »

Nul ne peut nier l'influence heureuse de la cure de citrons sur la *tension artérielle*, qu'elle ramène à un seuil normal, si celui-ci a été

dépassé, sans aucun risque de chute trop brusque ou excessive. Il s'agit, en somme, plus d'un retour à l'équilibre biologique qu'à une action spécifique sur l'hypertension. Au passage, signalons que le citron contribue très activement à l'assouplissement des artères durcies, oblitérées : à la tonification des veines relâchées, gonflées, distendues.

On tomberait dans l'erreur en ne considérant le citron que par rapport à ses propriétés curatives et en négligeant sa valeur alimen-



taire. En effet, si le citron contient peu de protides et de lipides, ses glucides sont en proportions non négligeables, sous forme de *glucose* et *fructose* (sucres directement assimilables). Il est également bien pourvu en sels minéraux et oligo-éléments : *Calcium*, pour le squelette et le sang ; *Fer*, pour le sang ; *Manganèse*, pour les organes et la peau ; *Cuivre*, pour le sang (avec le *Fer*).

Un malade, dont l'état ne lui permet de prendre que du citron, peut tenir ainsi assez longtemps, car il puise dans ce fruit quelques substances indispensables (notamment, *calcium* et *fer*), et surtout les éléments vivants qui s'y trouvent en abondance. On sait, depuis longtemps, combien est riche le citron

*

en *vitamines C*, mais on ne doit pas manquer non plus de mettre l'accent sur la présence de *vitamines A*, B_1, B_2 *et de Carotène*.

Le *Carotène* (ou provitamine A) est surtout présent dans la peau du citron (comme dans toutes les parties jaunes des végétaux). La *Vitamine A* existe dans la pulpe fraîche et le jus de citron. *Carotène et Vitamines A* sont des éléments de rajeunissement des tissus ; la carence en *vitamine A* est à l'origine de bien des troubles de croissance (arrêt, perte de poids, etc...). Elle est particulièrement utile à ceux qui doivent « fabriquer » : enfants et adolescents ; femmes enceintes ou allaitantes; convalescents.

Quand on connaît le rôle immense des *vitamines* B_1 *et* B_2 sur la nutrition en général et l'équilibre nerveux, on apprécie tout particulièrement les aliments (tel le citron) qui les apportent à l'organisme.

Naturellement, dans le citron, la place de premier plan est tenue par la *vitamine* C (ou acide ascorbique) qui, se comportant comme un transporteur d'oxygène, joue donc un rôle important dans les phénomènes d'oxydation cellulaire. Le prof. BONDOUY (1) a rappelé que « G. TOROK et L. NEUFELD ont constaté la carence, chez la *femme enceinte*, de la vitamine C. Pour ces deux auteurs, de grosses doses ascorbiques seraient indispensables

---

(1) *Les Fruits* (Baillière et Fils, éditeurs).

pendant la grossesse (...). Toute anémie du nourrisson doit faire suspecter l'avitaminose C, anémie accompagnée d'un état fébrile bien connu depuis les travaux de M. Ribadeau-Dumas et de ses élèves. Ici encore, les jus de fruits frais (citron, orange) trouvent leur indication ».

Pour que le *fer* soit maintenu en quantité normale dans le foie et le sang, la présence de la *vitamine C* est nécessaire. On commence même à admettre l'influence de cette vitamine sur les sécrétions hormonales des glandes endocrines en général, et les surrénales en particulier.

Le citron « est une source de vitamine C, la vitamine antiscorbutique, la vitamine de S. *Gyorgyi,* écrit le Prof Léon BINET (1), *doyen de la Faculté de Médecine.* Comme il en contient de 40 à 50 mg pour 100 gr, la pulpe ou le jus d'un fruit de poids moyen (120 gr) suffit pour couvrir la moitié des besoins de l'adulte en acide ascorbique : le citron, aliment antiscorbutique, peut donc être utilisé avec avantage dans l'alimentation des personnes dont l'organisme exige des quantités élevées de vitamines C (enfants, adolescents, femmes enceintes et allaitantes) ; en hiver, au moment où les légumes verts et les fruits frais, riches en vitamine C, sont devenus ra-

---

(1) *Univers de la Biologie* (La Diane Française, éditeur).

res, il peut constituer un *aliment vitaminique d'un grand intérêt* ».

Dans un rapport présenté devant la *Société Médicale des Hôpitaux de Paris*, et signé par le Dr Pierre TAURET et le Prof. Léon BINET, précédemment cité, les auteurs ont fait état d'heureux résultats obtenus, grâce à la cure de citrons, sur des ascites cirrhotiques. Ces résultats ont été confirmés par le Dr LOEDERICH, dans un autre rapport à la *Société Médicale des Hôpitaux*, et par Mme Benoît NADINE, dans sa thèse de médecine.

L'*avitaminose C* est fréquemment incriminée dans les *hémorragies répétées*, notamment celles de la *tuberculose pulmonaire*. *Toute tuberculose*, pulmonaire, osseuse ou viscérale, entraîne un besoin accru de *vitamine C*. Il faut donc en assurer l'approvisionnement abondant de l'organisme qui doit faire face à ces besoins. La *vitamine C* est doublement nécessaire, lors de ces états ; d'abord, parce qu'elle normalise la fonction des capillaires et s'oppose à leur rupture ; ensuite, en raison de son rôle dans le *métabolisme du fer*, pour la fabrication des *globules rouges*.

Des médecins ont encore fait des rapprochements entre la carence en *vitamine C* et la fréquence des *ulcères gastro-duodénaux*. Ces ulcères régressent d'ailleurs avec l'absorption de jus de citron, contrairement à ce que croient quelques personnes mal informées. On a enregistré aussi des améliora-

tions, dues à la *vitamine C*, dans le « *syndrome basedowien* », ou *goître exophtalmique*.

Est-il utile de rappeler que le *scorbut*, forme grave d'*avitaminose C*, se manifeste par une très grande fatigue, des douleurs de jambes, des ulcérations, saignements de gencives, etc...

L'*action antihémorragique du citron* tient, en partie, à la présence du *facteur C_2*, *citrine* ou *vitamine P* qui exerce la plus heureuse influence sur la perméabilité, la résistance et la nutrition des vaisseaux capillaires. Lequel facteur se trouve, comme le *carotène*, dans les fruits qui, tel le citron, contiennent des pigments jaunes.



On aborde toujours avec quelque appréhension la question de la prétendue acidité du citron, en raison des controverses qu'elle a suscitées. La saveur acide d'un aliment n'implique nullement qu'il soit acidifiant pour l'organisme. C'est ainsi que, pour le citron, ce goût acide est le fait d'*acides organiques* (citrique et malique) ne restant pas à l'état d'acide dans les cellules. Des expériences ont

largement prouvé que l'usage prolongé du citron apporte à l'organisme du *carbonate de potasse* lui permettant de neutraliser l'excès d'acidité du sang et du milieu humoral. On avait essayé d'acidifier les urines par de fortes doses de citron ; elles ont, au contraire, été alcalinisées. On peut même neutraliser l'acidité exagérée de l'estomac, en prenant du jus de citron, coupé d'eau, tel est son pouvoir alcalinisant. Le citron, comme tous les fruits (sauf la noix), est d'ailleurs classé dans les *aliments basiques.*

S'il ne faut d'ailleurs pas confondre l'acide citrique naturel du citron, associé à un sel alcalin (citrate), avec l'acide citrique obtenu chimiquement, on ne peut manquer de signaler son rôle préventif de la sénescence qui justifie la prescription du citron comme médicament naturel de rajeunissement. L'action de cet acide naturel s'exerce, en particulier, dans l'athérome artériel, principale cause du vieillissement précoce.

Pendant la digestion, l'acide citrique est oxydé, les produits d'oxydation (gaz carbonique et eau) étant éliminés avec l'air expiré et dans l'urine et la sueur. Les sels restant sont utilisés ; avec le carbone, ces constituants minéraux forment des carbonates et bicarbonates de calcium, de potassium, etc. qui passent dans le sang et maintiennent son alcalinité. C'est ainsi qu'une substance peut donner, extérieurement, une réaction acide et, inté-

rieurement, être un générateur de bases ; ce qui est le cas pour le citron et les autres fruits dits « acides ».

Cité par Th. BONDOUY, CARLES indique quels sont les principaux constituants minéraux, évoqués plus haut. Dans le citron, on a ainsi identifié des acides citrique et malique, des citrates de potassium, de calcium et de fer, du glucose, des gommes, mucilages et albumines, de la silice, des phosphates et sels divers (minéraux-traces ou oligo-éléments).

Les *carbonates alcalins* du citron ont la propriété d'augmenter les sécrétions gastrique et pancréatique ; ils exercent également une bienfaisante influence sur la fonction hépatique et une action diurétique, très importante pour les sujets cardiaques. C'est ainsi que l'on peut distinguer trois grandes formes d'action du citron : 1°) *Action de stimulation de la sécrétion gastrique*, grâce à la vitamine C ; 2°) *action anti-hémorragique et hématopoïétique*, grâce à la vitamine C, au carotène et à la pectine ; 3°) *action toni-cardiaque et diurétique*, grâce aux sels de potasse et au glucose. Autour de ces trois principales, viennent se greffer des formes secondaires, nullement négligeables, comme on le verra plus loin. Nous avons déjà signalé les actions reminéralisante, antiseptique, alcalinisante, antitoxique.

Il est vraiment navrant de voir ainsi progresser l'*artério-sclérose* qui dépasse, de loin,

le cancer, comme cause de décès, alors qu'avec le citron, nous avons un remède inégalable. La cure de citron contribue au rétablissement d'une circulation normale, en fluidifiant le sang (tout en favorisant sa coagulation, en cas de blessure) et en assouplissant les vaisseaux. On sait que l'artério-sclérose est caractérisée par le dépôt d'une « bouillie » de graisses et cholestérol sur la paroi interne des vaisseaux dont le diamètre s'en trouve d'autant réduit ; grâce à ses propriétés détersives, le citron dissout progressivement cet enduit et favorise son élimination.

Cette faculté de dissoudre et éliminer les concrétions se manifeste aussi heureusement lorsque des acides de désassimilation (acides urique, oxalique...) se sont accumulés aux articulations, comme dans l'arthrite et le rhumatisme, ou dans les reins, la vessie ou la vésicule biliaire (lithiase urinaire ou biliaire). Rien ne peut égaler le citron dans la cure du rhumatisme ou des arthrite et arthrose.

La décalcification va généralement de pair avec l'arthrite, or, si le citron dissout les concrétions arthritiques, il *favorise, en même temps, la fixation du calcium* et autres sels minéraux. Aussi doit-on le conseiller chaudement aux déminéralisés, aux anémiés, aux tuberculeux.

Les malades d'estomac ne doivent pas le craindre, mais y recourir largement, même et surtout dans le cas d'ulcère ou ulcération. Il

est d'ailleurs assez rare que le citron ne soit pas très bien supporté par tous les malades de l'appareil digestif. Par contre, les hypernerveux doivent en aborder l'usage avec quelques précautions, certains troubles neurovégétatifs pouvant constituer une contre-indication *provisoire*.

Nous avons signalé l'heureuse influence du citron sur les vaisseaux capillaires ; toutefois, en cas de fragilité capillaire, la cure devra être très progressive, avec début lent, afin de ne pas provoquer de ruptures par rétablissement trop rapide de la circulation.

D'ailleurs, il est toujours préférable de ne pas brusquer les choses et de s'abstenir de toute précipitation ; la cure doit être progressive et dégressive, et menée sans heurts inutiles. Commencer par un citron, ou même un demi-citron, par jour, le jus dans un peu d'eau, sans sucre qui neutraliserait certains principes actifs. Continuer, chaque jour, le matin de préférence, jusqu'à ce que le corps se soit bien adapté ; augmenter ensuite d'un ou un demi-citron tous les deux ou trois jours.

La quantité journalière maxima est fonction du cas, du tempérament, du climat et de l'éloignement du lieu de production des citrons. Pour le traitement du rhumatisme, de l'arthrite, de l'artério-sclérose, des états congestifs, de la lithiase..., il est possible d'aller jusqu'à 8, 10 ou même 12 citrons et plus, chaque jour. Où mûrit le citron, des consom-

maïions journalières de 20 ou 30 citrons apportent moins de perturbations dans l'organisme que 6 ou 7 citrons, cueillis avant maturité et ayant mûri en cours de transport, ainsi que c'est le cas dans nos régions.

On peut donc commencer par un, puis deux ou trois citrons par jour, pris en une ou plusieurs fois, le matin à jeun ou entre les repas. Faire ainsi pendant toute la semaine. La semaine suivante passer à 4, 5 ou 6 citrons par jour et, la troisième semaine, à 7, 8 ou 9 citrons par jour. Si tout va bien, sans réactions excessives, il est bon de rester 2 semaines avec la dose extrême, puis, redescendre en respectant le même rythme. Ensuite, on peut très bien continuer d'utiliser journellement 2 à 4 citrons, soit pris, avec de l'eau, comme boisson dans le cours de la journée, soit pris dans un peu d'eau chaude après les repas. Ce système de la citronnade chaude, après le repas, favorise d'ailleurs la digestion ; pour l'agrément on peut ajouter du miel.

N'oublions pas que la vitamine C est rapidement oxydée au contact de certains métaux (fer, cuivre) ; il faut donc utiliser des instruments en acier inoxydable et en verre.

Avec l'arthrite dentaire, le citron provoque parfois des « agacements » de dents, du fait du détartrage ; on peut alors le prendre avec une paille, au début, ou, mieux, faire journellement des bains de bouche avec de l'eau à grande concentration de sel marin. Certains

naturistes procèdent parfois comme suit : Laver les citrons, les essuyer et les couper en rondelles ; passer les deux faces de ces rondelles sur du sel marin ; placer dans un bocal de verre ou une terrine en terre ; ajouter du jus de citron et deux doigts d'huile. Il faut que les rondelles soient entièrement recouvertes. Couvrir le bocal ou la terrine avec du papier. Utiliser au bout de 8 à 10 jours. Il est préférable de prendre des citrons à grosse peau ; tout mettre dans le récipient, la peau est ce qu'il y a de meilleur ainsi. Le jus peut être utilisé en plusieurs fois pour assaisonner des salades.



Citron et miel constituent un remède agréable et très actif des aphtes et irritations buccales. Pour les adultes et les grands enfants, ajouter un peu d'eau et procéder par bains de bouche prolongés. Pour les bébés, faire des attouchements avec un coton imprégné du seul mélange citron-miel.

Pour tonifier le foie et bénéficier des vertus du carotène, il est bon d'ajouter aux crudités un peu d'écorce râpée. Cela est également efficace dans l'atonie de l'estomac. Il suffit

parfois de faire prendre les pépins, avec du miel, pour débarrasser un enfant de ses oxyures. La décoction de tout le fruit est d'ailleurs à indiquer contre tous les vers. Cette préparation agit aussi très vigoureusement sur le foie engorgé. Le soir, jeter de l'eau bouillante sur trois citrons coupés en quartiers. Boire le lendemain matin, à jeun. Il est recommandé, pour l'usage courant, de traiter ainsi les peaux des citrons utilisés dans la journée. Le lendemain, cette décoction est utilisée comme boisson, en ajoutant du jus de citron frais.

Aussi bien en cas d'aérophagie que d'embonpoint excessif, appliquer le système suivant : le soir, jeter une tasse d'eau bouillante sur 2 têtes de camomille et un citron coupé en rondelles ; laisser macérer toute la nuit ; le matin, passer et prendre, à jeun.

Que d'autres usages encore ; par exemple : quelques gouttes de citron dans le nez en cas de rhume de cerveau, ou même de sinusite ; passer du jus de citron sur le front en cas de migraine ; frotter l'envers de la peau du citron sur les gencives pour les tonifier ; en faire de même sur la peau du visage ou des mains ; passer un citron coupé en deux sur les piqûres d'insectes ; utiliser le jus de citron sur toute blessure ou en cas d'hémorragie (en aspirer, en injecter, en faire des pansements, etc.). Son pouvoir antiseptique et hémostatique est indéniable. Il remplace avantageusement

tous les antiseptiques, notamment ceux que l'on introduit dans les yeux du nouveau-né. Une goutte de citron dans chaque œil constitue le meilleur des préventifs. Pratiquer également en cas de suppuration oculaire (yeux collés, etc.). En mettre dans l'oreille si l'on suspecte quelque infection. C'est le plus puissant des antiseptiques et désinfectants.

Rien mieux que le citron ne donne un aperçu de la sagesse de la nature. A la fois il fluidifie le sang et contribue à sa coagulation normale ; il fait baisser la tension, mais la maintient à un certain seuil, jamais elle ne baissera trop. Il entrave toute prolifération de germes nocifs, mais préserve la flore bactérienne normale.

Quel autre remède, crée par l'homme, peut l'égaler ?

L'AIL

SI la recherche scientifique n'était pas poursuivie dans le mépris ou la négligence des remèdes naturels, l'ail aurait la première place dans tout traitement anticancéreux.

Les médecins qui ne dédaignent pas de s'appuyer sur la Nature sont unanimes pour constater *l'action inhibitrice de l'ail sur les tumeurs cancéreuses.* Cela peut se justifier par le fait que les essences aromatiques de l'ail sont des régulateurs de la flore bactérienne de l'intestin, laquelle flore est toujours perturbée chez les cancéreux. D'autre part, l'ail s'oppose à la formation, dans l'intestin, de produits de putréfaction dont l'effet cancérigène est notoire. Dans son ouvrage « *Contre le Cancer* », RODERICH MENZEL reconnait que le cancer est bien plus rare là où l'on consomme de l'ail régulièrement et abondamment. Dans l'enquête qu'il a menée sur les

divers traitements préconisés contre le cancer, cet auteur remarque que ce sont ceux, *donnant une grande place à l'ail dans l'alimentation, qui se révéleraient les plus efficaces.*

Le professeur G. TALLARICO, qui reconnait volontiers la bienfaisante influence de l'ail, écrit (1), « C'est encore en raison de leur contenu en sels et en quelques essences spécifiques, que LAKHOWSKY nous dit merveille de l'ail et de l'oignon. En certaines forêts de Sibérie, dit-il, croît une variété d'ail sauvage nommé « ceremissa ». Chaque fois que l'automne est de retour, un pélerinage a lieu dans ces forêts ; ce sont des vieux, des paralytiques et des malades de toutes espèces qui s'y rendent pour manger l'ail sauvage, quelques jours durant, et même quelques semaines ; puis ils s'en retournent chez eux, allégés de leurs maux, rajeunis et guéris. On raconte encore qu'en Russie et en Pologne il existe des populations israélites très pieuses et très pauvres, qui interrompent de temps en temps leurs exercices religieux pour manger du pain et de l'ail cru.

Or, le cancer serait inconnu parmi ces populations et leur vie atteindrait facilement une durée séculaire. »

Nos propres observations rejoignent celles

---

(1) Pr G. Tallarico, « La Vie des Aliments », page 235.

qui précèdent, et nous sommes parvenus à la conviction que *le régime du cancéreux doit être composé, exclusivement, de fruits et légumes crus, pain complet et le plus d'ail possible.* C'est seulement à cette condition qu'un espoir est possible dans certains cas déjà avancés. Il va sans dire que cette méthode, un peu édulcorée, constitue la meilleure des préventions. Rien mieux que l'ail ne favorise l'élaboration des substances protectrices de l'organisme, mettant celui-ci à l'abri de toute atteinte.

Avec son *allyle* (essence sulfurée volatile), son *soufre*, son *iode*, sa *silice*, ses autres *principes aromatiques*, l'ail est le plus sûr et le plus « intelligent » des désinfectants, assurant la salubrité organique, sans rien détruire. Aussitôt l'ail ingéré, *ses essences* passent dans le sang et parviennent aux poumons. D'où ces exhalaisons particulièrement odorantes, pas toujours appréciées de personnes que ne font pas souvent reculer des relents de tabac ou d'alcool ; ce qui traduit bien la perversion des sens, sous l'influence d'habitudes éloignées de la condition naturelle.

Cette influence sur l'haleine indique donc que les précieux principes aromatiques de l'ail ont traversé les lobules pulmonaires, venant ainsi en chasser les impuretés. *L'action désinfectante* de l'ail sur le système respiratoire est inégalable.

Toujours grâce aux principes aromatiques de l'ail, les sens réagissent plus vivement pour mettre en route le mécanisme devant mener à bien le phénomène, précis et délicat, de la digestion. Une légère excitation, exercée sur les parois de l'estomac, en *active la motricité,* tout en favorisant les émissions de sucs digestifs. Déjà, son passage dans la bouche constitue un bon *stimulant des secrétions salivaires et gastriques.* Il est d'ailleurs fort probable que cette action sur les glandes a son prolongement sur le système endocrinien, ainsi que cela a été bien souvent constaté avec l'influence des principes aromatiques d'origine végétale.

Non seulement, il est recommandé d'introduire l'ail dans le plus possible de préparations culinaires, en lui épargnant le plus souvent la cuisson, mais on arrive très bien à croquer des gousses d'ail, en les accompagnant, soit de pain beurré, soit de pain et d'olives, de noix, etc... Si on mélange de l'ail écrasé avec de l'huile d'olives ou du beurre et que l'on étende cette préparation sur de minces tranches de pain complet, c'est un régal en perspective. Ces tartines accompagnent très bien les salades et autres plats de crudités. On sait combien une salade (chicorée frisée surtout) peut être présentée agréablement avec des croûtons bien frottés d'ail. Une croûte de pain, également frottée d'ail, puis saupoudrée de gros sel marin, accompa-

gne très heureusement une grappe de raisin dont elle exalte la saveur.

Il est maintenant bien connu que l'ail est *un remarquable hypotensif* ; ce qui n'est pas tout à fait juste comme expression, car l'ail ne fait baisser que la *tension* excessive. Parvenue à un seuil normal, elle ne risque pas d'aller trop bas. Les hypotendus peuvent donc prendre de l'ail, en abondance, sans crainte aucune. Un remède naturel n'exerce pas une action à sens unique, mais contribue au redressement de l'équilibre perdu ou compromis. L'action stimulante de l'ail sur la circulation se traduit par la *disparition progressive des troubles liés à son ralentissement :* le cœur fonctionne plus librement, la tête est dégagée, les varices s'atténuent, le réchauffement se fait mieux.



En plus de la consommation courante de l'ail, il est bon, dans un but plus spécialement thérapeutique, notamment en cas de *troubles circulatoires,* de *tension, d'état cancéreux ou précancéreux,* de prendre, chaque matin, un verre d'eau dans laquelle on aura fait macérer, toute la nuit, trois ou quatre gousses d'ail râpées, l'ail étant mis dans

l'eau chaude. Mais, attention, cette préparation peut provoquer une réaction stomacale assez violente, quoique courte et sans répercussion fâcheuse. Aussi est-il préférable de suivre une prudente progression et de commencer *par une demi-gousse*, puis une, deux etc...

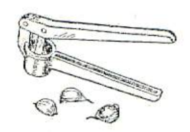
Cette eau aillée est le plus puissant remède des *affections des voies respiratoires* et il est vain d'en chercher un autre à la *coqueluche*. Un médecin, le Dr VASSILEF, a obtenu, dans cette même et redoutable *coqueluche*, les meilleurs résultats avec la méthode qui porte désormais son nom : le soir, mettre les quantités suivantes d'ail pilé dans 250 gr d'eau bouillante ; pour enfants jusqu'à un an : 15 gr ; jusqu'à 5 ans : 25 gr ; jusqu'à 10-12 ans : 40 gr ; ensuite : de 60 à 80 gr. Prendre ou donner 8 à 10 cuill. par jour ; cuillerées à café jusqu'à 5 ans ; à dessert pour 10-12 ans ; à soupe ensuite.

Dans la famille d'une de nos correspondantes, on utilise avec succès, depuis 50 ans, toujours en cas de *coqueluche* ou de *toux spasmodique*, le système suivant : dans un litre d'eau, mettre 50 gr. d'ail et 15 gr. de thym ; bouillir doucement pour réduire de moitié. Toutes les trois heures, faire prendre une cuillerée à café jusqu'à un an, à soupe au-dessus. En 48 heures les quintes sont coupées, la guérison s'ensuit.

Un procédé efficace pour *dépurer le sang*

et en accélérer le cours, est de mettre le soir dans un peu d'huile d'olives, une ou deux gousses d'ail pilées et quelques brins de persil hachés. Le lendemain matin, étaler sur des tartines, pour le petit déjeuner.

Pour faire prendre de l'ail à certains enfants ou personnes délicates, il est parfois utile de préparer un sirop d'ail ; l'étendre au fond d'une assiette, sur une couche uniforme, ajouter une légère couche de sucre de canne ; recueillir le jus qui résulte de cette rencontre et le faire prendre, par cuillerées à café, tel ou en mélange avec un peu d'eau ou d'infusion de thym.



Puissant remède par voie interne, l'ail offre également d'intéressantes perspectives quand on l'utilise à l'extérieur, comme révulsif, vésicatoire... Il est bon de prendre quelques précautions, pour ne pas provoquer de cuisantes douleurs, mais il est parfois nécessaire, dans une crise rhumatismale sévère, de recourir à ce remède héroïque qu'est la phlyctène. On la provoque par l'application d'un cataplasme d'ail cru pilé ou râpé ; appliquer à même la peau et bander. Après quelques heures, il se

forme une poche d'eau, laquelle crève et laisse une plaie que l'on traitera alors avec des cataplasmes d'argile, jusqu'à cicatrisation totale. Il s'ensuit généralement un soulagement presque immédiat de la douleur rhumatismale, lequel soulagement compense largement la cuisson de l'ail et l'incommodité de la plaie à cicatriser.

La causticité de l'ail est précieuse pour attaquer la corne des cors, durillons, œils de perdrix... Couper les rondelles de la dimension de la partie cornée ; maintenir en place, toute la nuit, avec un ruban adhésif. Renouveler plusieurs soirs de suite, si nécessaire, et terminer le traitement avec des cataplasmes d'argile, si la région affectée est irritée ou congestionnée.

Il est parfois préférable de procéder par frottage de la partie à traiter, avec une gousse d'ail tronçonnée, notamment lorsqu'il s'agit de faire diparaître verrues et petits kystes. Là encore, il faut terminer avec des cataplasmes d'argile.

En cas de violentes douleurs en provenance des dents, mettre une gousse d'ail dans l'oreille, en attendant de pouvoir joindre le dentiste. Prendre la précaution de placer, préalablement, cette gousse dans une gaze fine que l'on laissera dépasser afin de pouvoir extirper le tout facilement. Dans une dent cariée, on peut mettre aussi de l'ail pilé. Le système

de la gousse d'ail dans l'oreille est applicable dans la surdité d'origine rhumatismale.

Dans la plupart des emplois sur la peau, on tempère la virulence de l'ail en adjoignant de l'huile, camphrée ou non selon le cas. C'est ainsi que, dans le rhumatisme encore, on agit dans le meilleur sens en frictionnant les régions douloureuses ou enflées, avec un mélange de deux parties d'huile camphrée et d'une partie d'ail finement râpé. Cette même préparation, adjointe à des massages de la colonne vertébrale, est un bon stimulant en cas de faiblesse, fatigue, dépression, état déficient. On l'utilise aussi pour frictionner la région pulmonaire (poitrine et dos) lors de rhume ou toute autre affection atteignant cette région (tuberculose comprise).

L'ail entre parfois dans des préparations composées ; c'est ainsi que des médecins russes assurent avoir traité, avec succès, des vaginites à Trichomonas, par l'introduction locale d'un « tampon » préparé avec rave, raifort et ail, le tout râpé et maintenu dans une gaze. Les premières applications ne sont pas tolérées longtemps, mais ensuite on peut augmenter progressivement la durée.

Dès le début d'un rhume de cerveau, piler ou couper quelques gousses d'ail et en respirer les émanations plusieurs fois dans la journée.

Si des fourmis deviennent parfois trop envahissantes, dériver le cours de leur migra-

tion au moyen d'un « cordon » d'ail pilé. Les insectes n'apprécient pas du tout le parfum de l'ail et n'insistent pas pour franchir ce barrage que l'on peut dresser, partout où il y a quelque chose à protéger (autour d'un arbre, etc...), sans détruire les insectes, on peut ainsi les orienter vers l'espace qui leur est réservé.

On voit de quel secours peut être l'ail, si nous lui accordons la place justifiée par ses propriétés. Souvenons-nous bien *qu'avec l'ail la plus efficace des protections nous est assurée contre toutes les maladies.* Si nous craignons pour la santé d'un enfant allant visiter un camarade atteint d'une maladie dite « contagieuse », munissons-le d'un collier fait de gousses d'ail enfilées sur un cordon, après l'avoir fait goûter d'une tartine beurrée ou huilée, copieusement garnie d'ail pilé.

Le fait de ne pas tolérer l'ail indique une déficience des organes digestifs, foie surtout. Il faut alors appliquer un traitement naturel approprié : prendre de l'argile, etc... Un estomac, un foie en bon état, ne doivent pas se rebeller contre un aliment aussi naturel et bienfaisant.

Mangeons et faisons manger de l'ail !

LE THYM

BIEN des énigmes de la nature restent à percer ; certaines ne le seront peut-être jamais. Comment, par exemple, déceler dans le thym ce qui permet à son infusion d'être à la fois stimulante et calmante ? En effet, si l'*infusion de thym* manifeste de réelles propriétés *antispasmodiques*, elle exerce, par ailleurs, une *action tonique* se répercutant même sur le moral.

Excitant léger à prendre en cas de *courbature, frissons,* ou encore contre *angoisses, abattement, neurasthénie* ou *vertiges,* le thym apportera l'apaisement dans certaines *toux convulsives,* notamment celles *de la coqueluche.* Modérant donc *les spasmes de l'appareil respiratoire,* le thym modifie ses secrétions, favorisant ainsi les expectorations.

L'action exercée, par ailleurs, sur la *circulation* et les *centres nerveux* est telle qu'on en perçoit vite les heureuses répercussions

dans une plus large amplitude du pouls, un effet tonique sur l'état général, une stimulation des fonctions digestives, et même l'amélioration du moral.

Le thym est encore un merveilleux *antiseptique* dont on peut dire qu'il agit « en conscience », mettant entrave au développement de ce qui est nuisible au bon fonctionnement de l'organisme, tout en préservant ce qui lui est favorable. Ceci est à rapprocher de l'action aveugle, maladroite et dangereuse de tous les désinfectants chimiques ou de synthèse. Privés de vie, donc d'intelligence et de mémoire, ces produits portent la perturbation dans les fonctions organiques en détruisant inconsidérément le nuisible et l'utile. Avec le thym, il n'est question ni de tuer, ni de détruire, mais de rétablir ou de maintenir l'équilibre dans les fonctions. Non seulement le thym ne dévastera pas — comme le font les antibiotiques ou certains antiseptiques — la flore microbienne digestive, indispensable à l'utilisation intégrale des aliments, mais encore il la préservera en *s'opposant à la prolifération de certains de ses éléments*. L'équilibre étant ainsi maintenu ou rétabli, l'organisme peut se défendre lui-même, mieux que ne sauraient le faire pour lui les médicaments chimiques.

Ce n'est pas par hasard que le thym a toujours été utilisé en cuisine. Non seulement sont précieuses, en ce domaine, ses *propriétés antiseptiques*, mais aussi ses *vertus organo-*

leptiques, c'est-à-dire le pouvoir qu'il possède d'être un *précurseur de la digestion* en stimulant les sens. Cette *fonction psycho-sensorielle*, que favorise le thym, joue un rôle capital dans la digestion, en déclenchant les diverses sécrétions à l'instant précis où l'aliment pénètre dans l'organe intéressé. Les *principes aromatiques* du thym agissent ainsi, à la fois sur l'odorat et le goût. Il est maintenant reconnu que ces mêmes principes aromatiques exercent une action élective sur *toutes les sécrétions glandulaires, endocriniennes comprises.*



Le Dr H. LECLERC (1) remarquait que cette action stimulante du thym légitimait son emploi « *dans la chlorose, l'asthénie nerveuse et dans tous les cas où il importe de stimuler la circulation capillaire et de favoriser les combustions organiques* ». Tonique des voies digestives, l'infusion de thym permet une meilleure évacuation des gaz, tout en mettant entrave aux fermentations putrides.

L'action bienfaisante du thym est parfois

(1) Dr H. Leclerc : « Traité de Phytothérapie », page 152.

assez rapide pour prendre un caractère spectaculaire, comme cela se passe, par exemple, avec le *rhume de cerveau* qui résiste rarement à deux jours de traitement avec des infusions de thym, prises à raisons de 4 à 6 tasses par jour. On intensifie encore l'effet en procédant à des *lavages de nez et gorge* avec une décoction plus concentrée. Si le *coryza* est compliqué de *sinusite,* faire des *fumigations* avec cette même décoction. Les *rhumes des foins, l'asthme, les rhinites et rhino-pharyngites* sont justiciables de ce traitement si efficace.

Quand le *rhume* est accompagné de *toux,* l'infusion de thym est préparée avec une décoction d'agar-agar, ce qui favorise à la fois les expectorations et les évacuations intestinales. Ne pas hésiter à faire des gargarismes avec cette même préparation en cas de *maux de gorge (angines, amygdalites...).*

Toujours à l'occasion de ces *maux de gorge* on se trouvera bien de mâcher du thym frais et d'avaler le jus ainsi obtenu ; on profite alors intégralement de ses *précieuses essences.*

Pour le traitement local des *douleurs rhumatismales, torticolis, lumbago, goutte, arthrite,* etc., le thym est utilisé, soit simplement haché, chauffé et mis dans une mousseline, puis appliqué bien chaud, soit haché et préparé en cataplasme avec du son, soit en compresses chaudes de sa décoction, soit en bains chauds.

La décoction concentrée de thym donne également les meilleurs résultats pour le pansement et le lavage des *ulcères* et *plaies tardant à se cicatriser.*

Pour ceux qui ont du mal à trouver le sommeil, signalons les *vertus somnifères* de la fumigation de thym.

La décoction de thym est un *tonique du cuir chevelu.*

Comment utiliser le thym. — Pour les infusions, mettre une petite branche de thym dans le contenu d'une tasse d'eau ; porter à ébullition et laisser infuser 5 à 10 minutes. Passer et ajouter miel ou sucre de canne (facultatif). Prendre après les repas, ou à n'importe quel autre moment.



Pour les décoctions, mettre un petit bouquet de thym pour une grande tasse d'eau ; bouillir doucement 5 minutes.

On améliore l'infusion pour la digestion, en ajoutant une pincée d'anis vert par tasse.

La décoction d'agar-agar se prépare en en mettant une pincée dans une tasse d'eau ;

faire bouillir jusqu'à dissolution ; ajouter le thym et laisser infuser.

Il n'y a pas de *petit déjeuner* plus sain qu'une tasse de thym qui peut accompagner des tartines (avec miel ou beurre). C'est également un très agréable *digestif*, dont on peut faire un usage prolongé.

Naturellement, le thym doit être utilisé très largement en cuisine. On peut aussi le faire sécher, le broyer et en saupoudrer les plats au moment de servir. Ce thym pulvérisé donne un *excellent dentifrice* qui fortifie les gencives

Pour des bains locaux, faire bouillir, pendant une minute, une poignée de thym dans 4 à 6 litres d'eau. Les grands bains nécessitent 500 g de thym à faire bouillir dans quelques litres d'eau que l'on ajoute ensuite au reste du bain.

Pourquoi donc se donner tant de mal à fabriquer des médicaments qui ne pourront jamais être qu'une pâle démarcation de ce que la nature offre si généreusement en telle abondance !

OUVRAGES DE R. ET J. DEXTREIT

VIVRE SAIN. Traité d'alimentation naturelle : **9,90.** Franco : **11,00.**

GUERIR ET RAJEUNIR. Traité de médecine naturelle. **12,00.** Franco : **13,10.**

L'ARGILE QUI GUERIT. Mémento de médecine familiale. **5,10.** Franco : **5,80.**

TOUS LES FRUITS ET LEGUMES POUR SE GUERIR. 6,00. Franco : **6,70.**

TOUTES LES PLANTES POUR SE GUERIR. 5,70. Franco : **6,40.**

LE FOIE, CE MECONNU. 5,10. Franco : **5,70.**

LE CHOU pour se guérir. 3,30. Franco : **3,90.**

LA CONSTIPATION VAINCUE. Ses causes, ses remèdes. **3,00.** Franco : **3,60.**

MIEL ET POLLEN. 2,25. Franco : **2,85.**

CHOLESTEROL ET ARTERIOSCLEROSE. Causes et remèdes. **2,25.** Franco : **2,85.**

TRAITEMENTS NATURELS D'URGENCE. 2,55. Franco : **3,15.**

SANTE DES YEUX. 3,60. Franco : **4,20.**

ESPOIR POUR LES ARTHRITIQUES ET RHUMATISANTS. 3,60. Franco : **4,20.**

LES CURES DE JUS DE FRUITS ET LEGUMES. 2,55. Franco : **3,15.**

UREE - ALBUMINE - COLIBACILLE. Reins et Vessie - Cystite et Prostatite. **2,25.** Franco : **2,85.**

Dépôt légal : avril 1957; no d'éditeur : 157

LE CŒUR ET LA CIRCULATION. Troubles cardiaques, circulatoires - Maladies des jambes. **4,20.** Franco : **4,80.**

VOILA LE SOMMEIL. 3,00. Franco : **3,60.**

LA TABLE ET LA SANTE. Livre de cuisine végétarienne. **7,20.** Franco : **7,90.**

DES ENFANTS SAINS. Notions de puériculture naturelle. **6,90.** Franco : **7,60.**

BIOJARDINAGE. Verger et potager. **7,00.** Franco : **7,70.**

POURQUOI ET COMMENT MANGER DES CEREALES. 2,70. Franco : **3,30.**

LE DIABETE. Tous les troubles de malnutrition. **3,30.** Franco : **3,90.**

LES TROUBLES DIGESTIFS. 3,90. Franco : **4,50.**

LES MALADIES DE LA FEMME. 3,60. Franco : **4,20.**

LA COLONNE VERTEBRALE DES PETITS ET DES GRANDS. 3,00. Franco : **3,60.**

MAIGRIR SANS CARENCES. 4,20. Franco : **4,80.**

SOINS DE LA PEAU. 3,90. Franco : **4,50.**



